

red. Mariusz Brodnicki, Anna Jarmołowska,
Franciszek Makurat, Artur Bracki

**DEPRESJA. WYBRANE ASPEKTY
ŻYWIENIOWE, PSYCHOLOGICZNE
I HUMANISTYCZNE**

Gdańsk – Kijów 2018

УДК 613.2+613.7(438)(082)=162.1

Б40

Reviewers:

I part – Michał Boraczyński, doctor of pedagogical sciences, assistant professor at Olsztynska Szkoła Wyższa (Poland); II part – Mariya Bracka, Doctor of Sciences in Philological, associate professor Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine).

Depression. Selected nutritional, psychological and humanistic aspects / Ed. Mariusz Brodnicki, Anna Jarmolowska, Franciszek Makurat, Artur Bracki. – K.: Talkom, 2018. – 240 p.

ISBN 978-617-7685-66-0

The purpose of the collection is to highlight the issue of depression from the perspective of the science of health and the humanities. This calls for a division into two parts, in which through depression optics as the main subject of analysis is revealed through the knowledge of nutrition optics, the position of psychology (Part I) and humanitarian sciences (II p.). Separate intelligence is relevant to current research within modern Poland and Ukraine, often enriched with historical parallels and projections for the future. Due to the fact that human development opportunities depend on the social system, the opportunities for developing countries, including Poland or Ukraine, depend on social consciousness. An important component of the latter is the culture of life, the greatest threat to which there is always depression.

УДК 613.2+613.7(438)(082)=162.1

ISBN 978-617-7685-66-0

© Mariusz Brodnicki,
Anna Jarmolowska,
Franciszek Makurat,
Artur Bracki – 2018

SPIS TREŚCI

Anna Jarmolowska i Artur Bracki. Wstęp 5

Część I.

Depresja z perspektywy: psychologicznej, edukacji żywieniowej i pedagogicznej

Rozdział 1. Depresja a uzależnienia behawioralne i choroby autoimmunologiczne

- Wioletta Radziwiłłowicz, Maciej Dębski, Agnieszka Kozłowska-Frańk.** Pokolenie *always on*. Funkcjonowanie emocjonalno-społeczne młodzieży problemowo korzystającej z nowych mediów 12
- Agata Rudnik.** Zaburzenia depresyjne w narracjach pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit 44

Rozdział 2. Depresja a edukacja żywieniowa

- Mariusz Brodnicki, Anna Jarmolowska.** Rola i znaczenie witaminy B1, B6, B12, D i E w profilaktyce i terapii depresji 57
- Dominika Grabowska, Magdalena Łęga.** Terapia pożywieniem. Znaczenie niektórych produktów żywnościowych i ich wpływ na sferę emocjonalną 72
- Beata Kiernicka.** Szczęście prosto z jelit 80

Rozdział 3. Depresja a edukacja szkolna i opieka instytucjonalna

- Jarosław Rutkowski.** Dziecko z epizodem depresyjnym w instytucjonalnej pieczy zastępczej. Wokół doświadczenia partycypacji publicznej w mieście 90
- Krzysztof Jasiński.** Depresja w edukacji szkolnej 114

Część II.

Fenomen okaleczonej tożsamości:
projekcje literacko-artystyczne

- Rozdział 1. **Syndrom totalitarnej traumy: dyskurs migracyjny autora**
- Iryna Rusnak.** „(Nie)dorżnięty”: pamięć o traumie totalitarnej w opowiadaniu Ulasa Samczuka *Osoby przesiedlone* 130
- Roman Kozłow.** Detraumatyzacja poprzez absurd albo rola sensu w *Kuszeniu niesświętego Antona* Igora Kosteckiego 148
- Rozdział 2. **Traumatyczne doświadczenia pierwszej połowy XX wieku: wymiar gender**
- Snizana Żyhun.** Interpretacja śmierci dziecka w tekstach kobiecych lat 20. XX wieku 163
- Ołena Browko.** Okaleczona tożsamość bohaterów w literaturze ukraińskiej lat 1920–1930: gender a ideologia. ... 175
- Olga Chamedowa.** Codziennosc kobieca jako traumatyczne doświadczenie (na materiale czasopism „Жіноча доля” i „Жіноча воля” dwudziestolecia międzywojennego) 183
- Rozdział 3. **Aspekty psychologiczne recepcji tekstu literackiego: doświadczenie czytelnika**
- Tetiana Wirzenko.** Wspominając ciemność: psychologia traumy w monodramie Nedy Nezdany *Kotka na wspomnienie ciemności*... 195
- Olga Łozowa.** Psychosemantyka strachu w recepcji czytelniczej tekstów z gatunku „Horror” 206
- Tetiana Sawrasowa-W’jun.** Technologia przezwyciężenia stresu u współczesnej osobowości metodą bajkoterapii 229

Wstęp

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), prognozuje, że depresja do 2020 roku stanie się drugą najczęstszą chorobą na świecie. Dotyka ona zarówno dzieci, młodzież, jak i osoby dorosłe. Tom *Depresja. Wybrane aspekty żywieniowe, psychologiczne i humanistyczne* jest kontynuacją trzech wcześniejszych ukazujących się pod tytułem *Żywność-Zdrowie-Edukacja*. Został on podzielony na dwie części zatytułowane: I. *Depresja z perspektywy: psychologicznej, edukacji żywieniowej i pedagogicznej*, II. *Fenomen okaleczonej tożsamości: projekcje literacko-artystyczne*.

Na część I składają się trzy rozdziały: 1. *Depresja a uzależnienia behawioralne i choroby autoimmunologiczne*, 2. *Depresja a edukacja żywieniowa*, 3. *Depresja a edukacja szkolna i opieka instytucjonalna*, które zawierają siedem tekstów.

Rozdział I rozpoczyna artykuł zatytułowany *Pokolenie always on. Funkcjonowanie emocjonalno-społeczne młodej problemowo korzystającej z nowych mediów* autorstwa Wioletty Radziwillowicz, Macieja Dębskiego i Agnieszki Kozłowskiej-Frańk poświęcony analizie związków między problemowym korzystaniem z telefonu komórkowego i funkcjonowaniem emocjonalno-społecznym dzieci i młodzieży, tzn. poczuciem samotności, tendencjami izolacyjnymi oraz indywidualizmem. W kolejnym podrozdziale pt. *Zaburzenia depresyjne w narracjach pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit* autorstwa Agaty Rudnik przedstawiona została problematyka współwystępowania zaburzeń depresyjnych w chorobach zapalnych jelit (IBD) w ujęciu medycyny narracyjnej ze wskazaniem interwencji w formie terapii poznawczej opartej na uważności (MBCT).

Olga Łozowa

Uniwersytet imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie, Ukraina
ORCID: 0000-0002-3549-195X

PSYCHOSEMANTYKA STRACHU W RECEPCJI CZYTELNICZEJ TEKSTÓW Z GATUNKU „HORROR”

Stale wysokie zainteresowanie nauki sferą emocjonalną człowieka jest w pełni uzasadnione, ponieważ sfera emocji – zarówno pozytywnej, jak i negatywnej – obejmuje wszystkie aspekty ludzkiej egzystencji [Рубинштейн 1984]¹. W dziedzinie kultury, sztuki, a zwłaszcza literatury znaczenie pozytywnych emocji nie budzi wątpliwości ze względu na terapeutyczny charakter wpływu produktu kulturowego na konsumenta/odbiorcę [Shibles 1974]. Na tym tle kulturowe znaczenie negatywnych stanów emocjonalnych i uczuć osoby po przeczytaniu tekstu literackiego nie jest takie oczywiste.

Literatura i sztuka grozy przejawiały się w różnych dziedzinach wiedzy [Лавкрафт 2001; Лозова 2018]. Nie przypadkiem programowymi celami Międzynarodowej Konferencji „Wszystkie strachy świata: Horror w literaturze i sztuce” było badanie genezy i specyfiki obrazowej realizacji strachu, analiza zasad jego tworzenia w przestrzeni sztuki, badanie elementów „horroru” w różnych tekstach artystycznych [Все страхи мира 2015, s. 3]. Kategoria strachu, która od zawsze przyciągała uwagę ludzi sztuki, staje się dziś coraz bardziej istotna dla psychologów.

W pierwszym rozdziale znanej pracy teoretycznej *Danse Macabre* Stephen King pisze: „Jedno z pytań [stawianych autorowi przez czytelników na spotkaniach – O.L.]... – to: dlaczego chce pan stwarzać rzeczy straszne, gdy grozy na świecie i tak jest bez liku?” [King 1987, s. 35]. W przestrzeni kultury postmodernizmu tę kwestię rozpatruje się wg wektora od „tworzenia” do „odbierania”: dlaczego wymyślona groza ma tak szeroką publikę, jeśli świat

¹ Tu i dalej cytaty z literatury źródłowej oraz krytycznej podaję w tłumaczeniu autorskim – O.L.

jest pelen prawdziwej? W odpowiedzi Stephen King mówi m.in. o katharsis, unikając pokusy wyjaśnienia wszystkiego tylko tym: często wymyślona groza pomaga radzić sobie z realiami, a gatunek „horror” jest skuteczną leżanką psychoanalitka dla kultury masowej [por. King 1987, s. 35].

Stąd też przed badaczem literatury i psychologii czytania pojawia się seria kwestii zupełnie niebanalnych: co do celu czytania dzieł literackich wywołujących grozę; skuteczna metoda wykrywania negatywnych emocji w umyśle czytelnika jako śladów recepcji dzieł literackich, które budzą strach.

Celem danej analizy jest psychosemantyczne badanie odbioru przez czytelników tekstów z konotacją strachu w gatunku „horror”.

Zadanie badawcze było ukierunkowane na to, by:

1. eksplikować subiektywną semantykę u odbiorców po lekturze tekstów gatunku „horror”;
2. wskazać czynniki atrakcyjności strasznego w strukturze kompozycyjnej tekstów „horroru” i określić reakcje respondentów na poszczególne elementy fabuły tych tekstów.

Już w połowie XVIII wieku w pracy *Observations on Man, his Frame, his Duty, and his Expectations* David Hartley w oparciu o teorię asocjacji dowodzi, że rozwinięte lub dojrzałe emocje są wynikiem połączenia elementarnych uczuć, które wchodzą w nowe związki i generują złożone emocje [Hartley 2013]. Od tego czasu w teorii emocji wyodrębnia się dwie rzeczy: po pierwsze emocje lub uczucia są klasyfikowane przez autorów jako pozytywne (dobro) i negatywne (zło); po drugie emocje uważane są za wynik interakcji elementarnych uczuć.

Drugi ważny aspekt badań to teza propagatorki subiektywnej semantyki Jeleny Artemjewy o istnieniu w strukturze obrazu świata warstwy struktur amodalnych, która faktycznie strukturyzuje relacje podmiotu do świata. Według teorii subiektywnej semantyki, w centrum obrazu świata znajdują się swoiste współrzędne adaptacji, tworząc bazową opozycję kategoryzacji obiektów świata – opozycję dualną „bezpieczny – niebezpieczny” [Артемьева 1999, s. 25]. To sprawa zasadnicza dla studiów na recepcję zwerbalizowanego strachu.

Olga Łozowa

Uniwersytet imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie, Ukraina
ORCID: 0000-0002-3549-195X

PSYCHOSEMANTYKA STRACHU W RECEPCJI CZYTELNICZEJ TEKSTÓW Z GATUNKU „HORROR”

Stale wysokie zainteresowanie nauki sferą emocjonalną człowieka jest w pełni uzasadnione, ponieważ sfera emocji – zarówno pozytywnej, jak i negatywnej – obejmuje wszystkie aspekty ludzkiej egzystencji [Рубинштейн 1984]¹. W dziedzinie kultury, sztuki, a zwłaszcza literatury znaczenie pozytywnych emocji nie budzi wątpliwości ze względu na terapeutyczny charakter wpływu produktu kulturowego na konsumenta/odbiorcę [Shibles 1974]. Na tym tle kulturowe znaczenie negatywnych stanów emocjonalnych i uczuć osoby po przeczytaniu tekstu literackiego nie jest takie oczywiste.

Literatura i sztuka grozy przejawiały się w różnych dziedzinach wiedzy [Лавкрафт 2001; Лозова 2018]. Nie przypadkiem programowymi celami Międzynarodowej Konferencji „Wszystkie strachy świata: Horror w literaturze i sztuce” było badanie genezy i specyfiki obrazowej realizacji strachu, analiza zasad jego tworzenia w przestrzeni sztuki, badanie elementów „horroru” w różnych tekstach artystycznych [Все страхи мира 2015, s. 3]. Kategoria strachu, która od zawsze przyciągała uwagę ludzi sztuki, staje się dziś coraz bardziej istotna dla psychologów.

W pierwszym rozdziale znanej pracy teoretycznej *Danse Macabre* Stephen King pisze: „Jedno z pytań [stawianych autorowi przez czytelników na spotkaniach – O.L.]... – to: dlaczego chce pan stwarzać rzeczy straszne, gdy grozy na świecie i tak jest bez liku?” [King 1987, s. 35]. W przestrzeni kultury postmodernizmu tę kwestię rozpatruje się wg wektora od „tworzenia” do „odbierania”: dlaczego wymyślona groza ma tak szeroką publiczność, jeśli świat

¹ Tu i dalej cytaty z literatury źródłowej oraz krytycznej podaje w tłumaczeniu autorki – O.L.

jest pełen prawdziwej? W odpowiedzi Stephen King mówi m.in. o katharsis, unikając pokusy wyjaśnienia wszystkiego tylko tym: często wymyślona groza pomaga radzić sobie z realiami, a gatunek „horror” jest skuteczną leżanką psychoanalitką dla kultury masowej [por. King 1987, s. 35].

Stąd też przed badaczem literatury i psychologii czytania pojawia się seria kwestii zupełnie niebanalnych: co do celu czytania dzieł literackich wywołujących grozę; skuteczna metoda wykrywania negatywnych emocji w umyśle czytelnika jako śladów recepcji dzieł literackich, które budzą strach.

Celem danej analizy jest psychosemantyczne badanie odbioru przez czytelników tekstów z konotacją strachu w gatunku „horror”.

Zadanie badawcze było ukierunkowane na to, by:

1. eksplikować subiektywną semantykę u odbiorców po lekturze tekstów gatunku „horror”;
2. wskazać czynniki atrakcyjności strasznego w strukturze kompozycyjnej tekstów „horroru” i określić reakcje respondentów na poszczególne elementy fabuły tych tekstów.

Już w połowie XVIII wieku w pracy *Observations on Man, his Frame, his Duty, and his Expectations* David Hartley w oparciu o teorię asocjacji dowodzi, że rozwinięte lub dojrzałe emocje są wynikiem połączenia elementarnych uczuć, które wchodzi w nową związkę i generują złożone emocje [Hartley 2013]. Od tego czasu w teorii emocji wyodrębnia się dwie rzeczy: po pierwsze emocje lub uczucia są klasyfikowane przez autorów jako pozytywne (dobro) i negatywne (zło); po drugie emocje uważane są za wynik interakcji elementarnych uczuć.

Drugi ważny aspekt badań to teza propagatorki subiektywnej semantyki Jeleny Artemjewy o istnieniu w strukturze obrazu świata warstwy struktur amodalnych, która faktycznie strukturyzuje relacje podmiotu do świata. Według teorii subiektywnej semantyki, w centrum obrazu świata znajdują się swoiste współrzędne adaptacji, tworząc bazową opozycję kategoryzacji obiektów świata – opozycję dualną „bezpieczny – niebezpieczny” [Артемьева 1999, s. 25]. To sprawa zasadnicza dla studiów na recepcję zwerbalizowanego strachu.

chu i szczególnie ważna dla badania gatunku „horror”, ponieważ skupia się głównie na modelowaniu sytuacji niebezpiecznych dla ludzi. W istocie, odbiorca grozy znajduje się w sytuacji ambiwalentnej, wiedząc, że jest całkowicie bezpieczny, przedmiot styka się z niebezpieczeństwami, skupionymi w znacznie większym stopniu niż to kiedykolwiek może się zdarzyć w realnym życiu.

Istotny okazał się wkład badań literaturoznawczych ujawniających specyfikę percepcji artystycznej [Прозоров 1978]. Szczególnie wiele uwagi poświęcono temu, że recepcję bohatera literackiego rozpoczyna zmysłowa reakcja czytelnika na opisane wydarzenia [Брюховецький 2010; Гром'як 2001]. Nauki eksperymentalne wykazały ważną rolę empatii i mobilności emocjonalnej odbiorcy podczas lektury [Bal, Veltkamp 2013]. W danym badaniu oparto się także na funkcjonalnej teorii tekstów obrazowych [Literature as Cultural Ecology 2001; Лозова 2018].

Na koniec warto zarysować ten komponent teorii, który bezpośrednio wpływa na elementy fabuły tekstu. *Literaturoznawczy słownik-informator* podaje nast. definicje pojęć istotnych dla badania. *Zawiązanie* to ‘element fabuły, punkt wyjścia w rozwoju akcji utworu. Zwykle inicjuje ono główny konflikt, kolizję antypodów’ [Літературознавчий словник-довідник 2006 s. 270]. *Punkt kulminacyjny* to ‘punkt najwyższego uniesienia, napięcia, rozwoju konfliktu, moment decydującego starcia bohaterów, chwila punktu zwrotnego fabuły, od której zaczyna się rozwiązanie’ [Літературознавчий словник-довідник 2006, s. 379–380]. *Rozwiązanie* to ‘element fabuły, moment rozwiązania konfliktu (intrygi) utworu. Z reguły determinowany przez zawiązanie jest jego logicznym wyrazem, motywowanym całym przebiegiem konfliktu. Rozwiązanie to swoista próba przecięcia „węzła gordyjskiego” konfliktu, zaciśniętego maksymalnie w kulminacji’ [Літературознавчий словник-довідник 2006, s. 588]. Rozwiązanie stawia logiczne kropki nad „i”, po czym nie jest już możliwe rozwinięcie głównego konfliktu. W porównaniu z innymi elementami fabuły, rozwiązanie rozwija się bardzo szybko; z reguły jest prezentowane na końcu utworu [Літературознавчий словник-

-довідник 2006, s. 589]. Punktem wyjścia jest stwierdzenie, że najsilniej napięty (a zatem i najmocniejszy) węzeł fabuły to kulminacja. Rozwiązanie musi być w stanie rozładować napięcie i podsumować konflikt centralny.

Znaczenie struktury kompozycyjnej w utworach literackich gatunku „horror” determinowane jest znaczeniem konfliktów fabularnych. Ogólnie uznaje się, że bieg zdarzeń, działań i stanów emocjonalnych bohaterów utworów tego gatunku determinowany jest przez dość umowny zestaw typowych sytuacji, do których ucieka się autor, by sprostac oczekiwaniom czytelnika tej kategorii literatury. Okazuje się, że taki determinizm struktury kompozycyjnej i stylistycznej jest typowy dla wszystkich dzieł kultury masowej; to ona właśnie promuje ich popularność wśród konsumentów.

Analizując elementy literatury grozy budujące gatunek Olena Wowk systematyzuje zasady odtwarzania jej cech gatunkowych. Za takie uznano: netywialność sylwetki bohatera, połączenie zwykłego i fantastycznego czasu oraz miejsca akcji, niezwykłość czynów bohatera antagonistycznego, brak zakończenia utworu [por. Вовк 2016]. Tak więc tylko jedna z czterech ujawnionych zasad odtworzenia grozy – brak zakończenia utworu – jest w istocie czynnikiem strukturalno-fabularnym. Badania te dowodzą reprezentacji strukturalnych elementów tekstu wśród zasad odtwarzania cech gatunkowych „horroru”, wraz z aktualizowaniem i pozostawieniem otwartej kwestii pełnego wyjaśnienia tych ostatnich.

Podstawę teoretyczną dla metodologicznie złożonej procedury określania semantyki strachu zawiera psychosemantyka doświadczalna, badająca psychologiczne postrzeganie przez ludzi znaczeń i sensów różnorodnych obiektów, pojęć, znaków, znaczeń, wyrażeń nadrzędnych w procesie interpretacji tych obiektów [Петренко 2005]. Jednym z głównych zadań w tym kierunku psychologii kognitywnej jest budowanie tzw. przestrzeni semantycznej, tj. systemu utajonych czynników, w ramach którego respondent działa, tak czy inaczej oceniając dane obiekty. Przestrzeń semantyczna jest modelem badawczym struktury świadomości indywidualnej, na podstawie której człowiek postrzega obiekty, ich klasyfikacja, porównanie

[Лозова 2011]. Warto podkreślić, że badany z reguły nie zdaje sobie sprawy z istnienia tych czynników.

ORGANIZACJA I DOBÓR BADANIA. W grupie badanej było 37 osób w wieku od 20 do 56 lat, wśród nich studenci w wieku 18–25 lat (75% z nich w wieku 22–23 lata), pięciu badanych – to zawodowi filolodzy, a reszta studiuje kierunki filologiczne. Autor wyraża wdzięczność Halinie Głodź za zebranie danych empirycznych.

Jako materiał stymulujący wybrano dziewięć tekstów gatunku „horror” z akcją liniową i czytelnie wyrażonymi elementami fabuły. Dla większej adekwatności wyników wybrano opowieści różnych autorów i różnych odmian. Psychosemantyczne osobliwości cech emocjonalnych tekstów wykazano na materiale 18 fragmentów z dzieł Poppy Bright, Roberta Blocha, Ray’a Bradbury, Foresta Daniela, Stephen’a Kinga, Richarda Mathesona, Charlesa J. Finney’a, Geralda Kershawa County, Harlana Ellisona. Z każdego utworu wybrano dwa najbardziej wyraziste, według badacza, elementy fabuły, co w efekcie dało sześć wariantów zawiązania, kulminacji i rozwiązania tekstów gatunku „horror”. Z myślą o obiektywizmie badawczym co do tytułu utworu, nazwiska autorów i umiejscowienie wybranych fragmentów w strukturze opowieści zostały ukryte od respondentów, a same urywki uporządkowano alfabetycznie.

Oddzielnego uzasadnienia wymaga dobór właśnie rosyjskojęzycznych fragmentów: poszukiwania odpowiednich utworów komplikowała kwestia językowa. Głównym problem polega na tym, że teksty gatunku „horror” na język ukraiński tłumaczone są sporadycznie i nie zawsze odpowiednio. Próba przedłożenia respondentom oryginałów w języku angielskim mogłaby narazić ich na ryzyko poddania się wpływowi ekspresji języka obcego, co mogłoby przeważać efekt lektury samego tekstu. Z kolei tłumaczenia rosyjskojęzyczne od dawna istnieją w perspektywie czytelniczej, można je uznać za „kanoniczne”; z drugiej strony język rosyjski jest zrozumiały dla wszystkich respondentów jako dogodny dla czytania. Nie powstał tu problem tłumaczenia utworów jako problem badawczy.

METODY BADANIA. W ramach tego badania przeprowadzono eksperyment za pomocą metody dyferencjału semantycznego.

Dyferencjał semantyczny (dalej – DS) jest techniką pomiarową, opartą na wykorzystaniu analizy czynników przy badaniu wartości. Zgodnie ze słowami Charlesa Osgooda „DS to głównie kombinacja metody kontrolowanych skojarzeń i czynności skalowania” [Родионова 1996, s. 89]. Technikę werbalnego dyferencjału semantycznego uważa się za rodzaj testów projekcyjnych, ponieważ pozwala ona na uwzględnienie faktu, że stymulacja sytuacji ma sens nie tylko ze względu na jej obiektywną treść, ale także z powodów związanych z subiektywnymi skłonnościami i ciągotami badanego, mówiąc inaczej, w wyniku subiektywnego, osobistego znaczenia, które nadaje sytuacji badany [Лозова 2011].

Zależność struktury czynnikowej przestrzeni semantycznej od zakresu skalowanych koncepcji Charles Egerton Osgood objaśnia tym, że między pojęciami i skalami występuje interakcja w procesie dokonywania sądów (ocen). Np., jeśli oceniane jest takie pojęcie jak *matka*, mające silne zabarwienie emocjonalne, to w takim stopniu, w jakim sama skala ma szacunkowe obciążenie, jej wartość emocjonalna będzie tym bardziej podlegała ocenie. W ujęciu korelacyjnym oznacza to jego zwrot w przestrzeni semantycznej do oceniającego czynnika. Innymi słowy, każda koncepcja lub klasa pojęciowa ma tendencję do odwracania skal w przestrzeni semantycznej ku ich własnym charakterystycznym właściwościom. Tak więc, dla pojęcia *atleta* skala *mocny – słaby* powinna dążyć do zwiększenia korelacji ze skalą *silny – słaby* i do zmniejszenia zależności ze skalą *dobry – zły* [Лозова 2011].

Natalia Rodionowa podkreśla, że skale DS są ściśle związane z identyfikacją „dobrego” i „złego” nastawienia, ale związek ten okazuje się niewidoczny dla respondentów ze względu na pewne nieokreśloność procedury ankietowania [Родионова 1996, s. 172]. Dla obranych tu celów, metoda ta okazała się być produktywna, bo pozwala pokazać chwile lęku (tak w skalach *bezpieczny – niebezpieczny*, *przytulny – niekomfortowy*, które dość wyraźnie opisują tę chwilę, jak i w parach antonimicznych, typu *jasny – ciemny*, *otwarty – za-*

mknięty, które też pośrednio wskazują na postrzeganie kategorii jako bezpiecznej lub niepokojącej). Nie wymagając ścisłego określenia cech niepokojącego, metoda sytuuje go – czasem niemal niezauważalnie – między biegunami bezpieczeństwa i niebezpieczeństwa, oferując wybranie tego, który w danej chwili przeważa w świadomości czytelnika.

W niniejszym badaniu składniki wszystkich skal są pogrupowane wokół pojęcia niepokojącego, bezpieczeństwa–niebezpieczeństwa. Jest to odbiór czysto receptywny, więc czynniki grup „siła” i „aktywność” mają spore zabarwienie oceniające. Warto zauważyć, że niektóre pary antonimiczne, które przypisano do czynnika „aktywność” (*spokojny – ostry*) i „ocena” (*przytulny–niekomfortowy, zrelaksowany–napięty*) w odniesieniu do sensu wewnętrznego przy zastosowaniu do podanych fragmentów, korelują z konstruktem „komfortu”, wyodrębnionym przez Wiktora Petrenkę [Петренко 2005, s. 94].

Respondentom zaproponowano ocenę fragmentów wg 15. skal SD, które można podzielić na kategorie czynników „siła” (*opozycja jasny – ciemny, ciepły – zimny, otwarty – zamknięty, wyraźny – rozmyty, miękki – twardy*), „ocena” (wyraźnie subiektywne opozycje *prosty – złożony, zaciszny – niekomfortowy, zrelaksowany – napięty, przewidywalny – niespodziewany, bezpieczny – niebezpieczny*) i „aktywność” (pary antonimiczne *aktywny – bierny, ruchliwy – statyczny, szybki – powolny, spokojny – agresywny, łagodny – ostry*).

WYNIKI BADAŃ ORAZ ICH OMÓWIENIE.

W trakcie eksperymentu z wykorzystaniem metody SD wyodrębniono czynniki percepcji strachu w gatunku „horror”, w zależności od struktury fabularnej tekstów. Średnie wartości grupy zostały obliczone z uwzględnieniem znaku konstruktów. Próg znaczenia statystycznego dla dalszej analizy jakościowej określono za pomocą wskaźników wyższych niż „+1” i niższych niż „-1”. Wyniki obliczeń wprowadzono do tabel osobno dla każdego elementu struktury – zawiązania (tablica 1.), kulminacji (tablica 2.) i rozwiązania (tablica 3.).

Tablica 1.

Rozróżnienie semantyczne przez odbiorców urywków-zawiązań akcji

Skale dyferencjału semantycznego	Numery analizowanych urywków					
	2	4	7	10	13	17
ciemny	1,625	-0,625	2,125	1	-0,75	0,5
zimny	0,875	-0,875	0,9375	1,0625	-1,25	-0,4375
zamknięty	0,5625	-0,8125	0,875	-0,0625	-1,1875	0,5625
rozmyty	-1,25	-0,6875	0	-1	-0,1875	0
twardy	1,375	-0,1875	0,5	0,8125	-0,5	0,3125
złożony	-0,0625	-1,125	0,5	-0,75	-1,625	-0,625
niekomfortowy	1,5625	-0,3125	1,25	1,25	0,3125	1,0625
napięty	1,75	-0,8125	0,3125	1	-0,875	0,5
niespodziewany	0,875	0,0625	0,9375	1,25	-0,8125	1,0625
niebezpieczny	1,1875	-0,0625	1,0625	0,4375	-0,625	0,9375
bierny	-0,3125	0,125	-0,375	-0,125	1,125	-0,25
zastygły	0,0625	0,3125	0,625	-0,25	1	-0,4375
powolny	-0,3125	0,4375	0,5625	0	1,1875	0,8125
agresywny	0,6875	-0,375	0,375	0,875	-0,9375	0,1875
ostry	0,5625	-0,4375	0,5625	0,9375	-1,25	0,4375

Analiza statystyczna pokazuje, że zawiązanie jako element strukturalny utworu z gatunku „horror” oferuje niewiele konsekwentnie wyrażonych właściwości, które mogłyby wyrazić pewną tendencję. Liczba statystycznie istotnych wskaźników wynosi 20 lub 22,2% możliwych.

Należy rozpatrzyć wartość konstruktów zawartych w czynniku „ocena”. Otóż, niektóre fragmenty są wyraźnie związane z ciemnością (nr 2 i nr 7), podczas gdy inne przedstawiają ambiwalentne odczucie zimna. Odbiorcy są na ogół postrzegają teksty jako wyraźne (brak pozytywnych znaczeń na skali są *wyraźny – rozmyty*) i proste. Co ciekawe, w strukturze zawiązań pojawia się już wyraźne odczucie dyskomfortu (fragmenty nr 2, 7, 10, 17), przy czym dominuje ono nad konstruktami

niebezpieczeństwa (fragmenty numer 2, 7) i napięcia (fragment nr 2). Dla fragmentu nr 10 obok stosunkowo wysokiego dyskomfortu (1,25) typowy jest niższy poziom napięcia (1) i statystycznie nieistotne odczucie niebezpieczeństwa (0,44). Można więc podać roboczą konkluzję, że zawiązanie to ledwie wprowadzanie do tekstu i czytelnik, znający gatunek tekstu, może się tylko domyślać, co go czeka dalej.

Znaczenia konstruktów, wchodzących w skład czynnika „aktywność” dla zawiązań istotnie się różnią: wyraźnie „łagodny”, „powolny” i „bierny” fragment nr 13 sąsiaduje z „ostrym” fragmentem nr 10 (0,94); tak samo typowe są dla nich przeciwstawne wartości spokoju i agresji (0,86 – agresją – dla fragmentu nr 10; obok 0,94 – spokój – we fragmencie nr 13). Mobilność tekstów jest znikoma, na skali szybki – powolny dominują wyniki dodatnie. Opozycja przewidywalny – niespodziany jest również słabo wyrażona (choć, zgodnie z oczekiwaniami, jedyny tekst bliski do przewidywalności, to fragment nr 13 opowiadania Stephena Kinga *Człowiek, który lubił kwiaty*, z najsilniej wyrażoną łagodnością i spokojem).

Tablica 2.

Rozróżnienie semantyczne przez odbiorców urywków-kulminacji

Skale dyferencjału semantycznego	Numery analizowanych urywków					
	6	9	12	14	15	16
ciemny	0,5625	2	1,625	1	1,75	1,125
zimny	0,0625	1,25	0,75	1,125	1,625	1,0625
zamknięty	0,8125	0,5625	-0,1875	0,5625	1,5	0,9375
rozmyty	-0,0625	-1,1875	-0,9375	0,125	0,9375	0,9375
twardy	1,0625	1,6875	1,5	0,875	1,3125	1,25
złożony	0,3125	0,0625	0,5625	0,5625	0,875	1,3125
niekomfortowy	1,25	2,5	1,75	1,625	2,125	0,875

napięty	1,625	2,25	2,125	1,8125	1,8125	0,5625
niespodziewany	1,5625	1,5	1,1875	1,5625	0,75	0,5
niebezpieczny	1,6875	2,125	1,5625	1,75	1,3125	1,1875
bierny	-1,1875	-1,625	-1,5625	-0,875	-0,25	-0,5
zastygły	-1,375	-1,625	-1,3125	-0,25	0,25	-0,5625
powolny	-0,9375	-1,5	-1,25	-0,1875	0,5	-0,3125
agresywny	1,375	2	1,5	1,375	0,75	1,25
ostry	1,375	1,625	1,6875	1,1875	0,9375	1

Liczba otrzymanych statystycznie znaczących wskaźników wynosi 53 lub 58,9% możliwych. W kulminacjach jaskrawo wyrażono poczucie niepokoju, począwszy od ciemności i zimna. Interesujące jest tu porównanie oceny dwóch fragmentów tych samych utworów, np.: najczytelniej wyrażony konstrukt ciemności (2) zawiera fragment nr 9 – to kulminacja opowiadania Geralda Kershawa County *Ludzie bez kości*. Z kolei w rozwiązaniu tego opowiadania (fragment nr 3), czynnik światła – ciemności jest mniej ważny i wynosi 0,69. Dla opowiadania Harlana Ellisona *Wszystkie dźwięki strachu* (fragmenty nr 11 i nr 15) również typowe jest zmniejszenie poczucia ciemności i zimna rozwiązań od kulminacji do rozwiązania, choć jest słabo wyrażone (1,75 – 1,25 i 1,63 – 1,44). Tybowa dla kulminacji jest też ostrość, której najniższa wartość (we fragmencie nr 14 opowiadania Lasa Daniela *Oni przyjdą po ciebie*) wynosi 0,88.

Co ciekawe, fakt, że otwartość lub zamkniętość przestrzeni w fabule nie odgrywa szczególnej roli dla odbiorcy (tylko w urywku nr 15 zamkniętość wyrażana jest dość jasno). Tak więc wrażenia przestrzenne ciążą ku zamkniętości (jest tylko jedna wartość ujemna, ale i ona osiąga tylko – 0,19), jednak nie są jasno wyrażone. Tak więc można konkludować, że otwarta przestrzeń jest porównywalna w odniesieniu do niekomfortowości z zamkniętą.

Czynnik „aktywności” jest statystycznie wyraźny w analizowanych tekstach: wszystkie teksty określono jako aktywne (cecha ta jest najmniej wyrażana w urywku nr 15 i wynosi 0,25), agresywne (najmniej dla urywka nr 15 – 0,75) i ostre (najsłabsze dla urywka nr 15, jednak osiąga 0,94). Skala *ruchomy – statyczny* i *szybki – wolny* daje ujemne wyniki we wszystkich przypadkach, z wyjątkiem tekstu nr 15, co można wyjaśnić, jak się zdaje, przez jego ciążenie ku psychologizmowi.

Wreszcie, cztery konstrukty czynnika „oceny” (*przytulny – niekomfortowy*, *zrelaksowany – napięty*, *przewidywalny – nieoczekiwany*, *bezpieczny – niebezpieczny*) mają wysokie wartości dodatnie. Najjaskrawiej przejawia się czynnik *niebezpieczeństwa*, reakcja na który nie spada poniżej jedynki. Oczywiście obserwuje się tutaj sytuację opisaną przez Roalda Dahla w artykule o suspense: „Tworząc suspense, autor bawi się podświadomymi masochistycznymi pociągami czytelnika. Autor dręczy czytelnika. A jeśli tortury są stosowane umiejętnie, czytelnik woła: „Nie mogę tego znieść, nie ani chwili dłużej! Och, czy to nie jest piękne?” – i czyta dalej” [Dahl 1964, s. 16]. Czynnik nieoczekiwania, nie spadający poniżej 0,5 to chwyt typowy dla horroru, ponieważ jednym z najpewniejszych sposobów na przstraszenie odbiorcy jest zaskoczenie go. Widać, że nawet fragmenty wyrwane z kontekstu, o którym respondenci wiedzą, że są one straszne, nie tracą tej właściwości.

Szczególnie zainteresowanie wywołuje opozycja *prosty – złożony*. W istocie niewiele ona znaczy dla określenia poziomu lęku w gatunku „horror”, ale można zauważyć, że *złożoność* kulminacji jest znacznie większa niż *złożoność* zawiązania. Średnie wskaźniki *złożoności* rozwiązań, które choć wahają się między dwoma biegunami, to jednak bardziej lgną do konstruktu *złożony*. Np., fragmenty nr 13 (zawiązanie) i nr 5 (rozwiązanie), należące do tego samego tekstu Stephena Kinga, w tej skali zyskały oceny – 1,63 (wyraźna prostota zawiązania) i 0,63 (niewielka *złożoność* rozwiązania). Ogólnie rzecz biorąc, maksymalna wartość skali trudności (1,31) osiąga we fragmencie nr 16 – jest to kulminacja opowiadania o Rayu Bradburym *Następny*; wyraźnie psychologiczna i reprezentowana przez raczej zawilę dialog. W reszcie frag-

mentów *złożoność* nie przekracza jedynki albo okazuje się ujemna. Tę sytuację można wyjaśnić przynależnością tekstów do kultury masowej. Z tego powodu zachowuje potencjał naukowy badanie testów tych autorów, którzy są już klasykami gatunku, i nie mają prostego stylu (np., Howard Phillips Lovecraft, Edgar Poe czy Gustav Meyrink).

Tablica 3.

Rozróżnienie semantyczne przez odbiorców urywków -rozwiązań akcji

Skale dyferencjału semantycznego	Numery analizowanych urywków					
	1	3	5	8	11	18
ciemny	-1,3125	0,6875	1,375	1,375	1,25	1,4375
zimny	-1,3125	-0,0625	1,125	0,6875	1,4375	1
zamknięty	-0,875	-0,75	-0,25	0,6875	2	0,5625
rozmyty	-0,3125	-0,4375	-0,0625	-0,5	0,8125	-0,4375
twardy	0,125	0,75	0,4375	1,375	0,875	0,5
złożony	-0,4375	-0,5	0,625	0,1875	1	-0,3125
niekomfortowy	0,3125	0,9375	0,375	1,8125	1,875	1,125
napięty	-0,75	1,25	1,1875	1,375	1,3125	0,6875
niespodziewany	0,3125	1,75	1,375	0,6875	0,4375	0,25
niebezpieczny	-0,3125	0,9375	1,125	1,125	0,5	0,8125
bierny	0,0625	-0,75	-0,8125	-0,875	0,625	-0,5
zastygły	-0,6875	-0,9375	-1,1875	-0,875	0,6875	0,0625
powolny	-0,0625	-0,625	-0,5	-0,875	1	0,9375
agresywny	-0,5625	0,875	0,75	1,625	0,3125	-0,8125
ostry	-1,0625	1,6875	0,625	1,125	0,4375	-0,9375

Liczba uzyskanych statystycznie znaczących wskaźników wynosi 26 lub 28,9% spośród możliwych. Rozwiązania, jak i zawiązania, pokazują szeroki zakres w skali czynnika „siła”: poczucie *światła – ciemności* wynosi od – 1,31 dla fragmentu nr 1 do 1,44 dla fragmentu 18; nie mniej „rozkołysana” skala *ciepły – zimny* oferty daje wynik od – 1,31 (fragment nr 1) do 1,44 (fragment nr 11). Teksty są bardziej wyraziste niż zamazane (z wyjątkiem fragmentu nr 11, dla którego skala

ma wartość dodatnią 0,88), choć wyrazistość nie okazuje się silniejsza niż – 0,5. Wyraźnie dodatni pozostaje tylko czynnik brutalności.

Tak samo szeroka jest amplituda wahań wskaźników czynnika „aktywność” – o żadnym z nich nie można powiedzieć, że wyraźnie dominuje w nich dany biegun. Rozwiązanie przywraca fabule równowagę, ale nie wzbudza w czytelniku optymizmu. Stephen King słusznie zauważa, że „oglądając filmy grozy lub czytając przerażającą książkę, odrzucamy maskę „Wszystko będzie dobrze”. Oczekujemy, że powiedzą nam to, co tak często podejrzewamy – że wszystko skończy się paskudnie” [King 1987, s. 52].

Ciekawą sytuację z tego punktu widzenia tworzy czynnik „ocena” (poza skalą jest *prosty* – *łożony*, której zachowanie już omówiono). Jak już wspomniano, rozwiązanie jest elementem, w którym napięcie fabuły powinno logicznie spaść. Zamiast tego, wyniki badania pokazują, że w czterech przypadkach nai sześc napięcie pozostaje na stałym poziomie, a tylko w jednym przypadku (fragment nr 1 z *Następnego* Ray’a Bradbury’ego – jak widać rezultaty tego psychologicznego „horroru” w ogóle wychodzą z szeregu), ma ono znaczerne ujemne – tylko w tym przypadku tekst pozwala czytelnikowi się zrelaksować. To samo jest z uczuciem niebezpieczeństwa i niepokoju: choć dyskomfort nie zyskuje wyraźnej wartości dodatniej, to również nie spada poniżej zera, czyli czytelnik nawet przy rozwiązaniu, gdy już, jak by się zdawało, wszystko za nami nie czuje się komfortowo; natomiast czynnik niebezpieczeństwa, który miałby całkowicie zniknąć – bo główny konflikt wyczerpano – w dwóch wariantach zyskuje ponad jedynkę i tylko jednym wypadku jest ujemny (fragment №1).

Należy zauważyć, że konstrukt niespodziewanego rozwiązania jest całkowicie pozytywny. Okazuje się, że teksty „horror”, będąc najbardziej produktywnymi w kulminacji, zachowują swój potencjał też w rozwiązaniu. To jasne, że odczucie zaskoczenia w ostatnich kilku zdaniach tekstu (jest to szczególnie widoczne w reakcji na fragment nr 3 (poziom nieoczekiwania – 1,75 – końcowe sto słów opowiadania Geralda Kershawa *Ludzie bez kości*) dezorientuje czytelnika i jednocześnie wywołuje uczucie zachwyty. Teksty gatunku „horror” efekt ten uzyskują o wiele łatwiej niż utwory innych gatunków, chociaż, oczy-

wiście, nieoczekiwane końcówki nie są prerogatywą tego gatunku. W „horrorze” obserwuje się graniczne napięcie odczuć – napięcie, które może przekształcić proste zdziwienie w euforie.

WNIOSKI

Zgodnie z wskazanym celem i uzyskanymi podczas badania danymi empirycznymi, można wyciągnąć następujące wnioski. Czynniki atrakcyjności grozy w strukturze testów gatunku „horror” ujawniają się w zależności od elementów fabularnych tych tekstów. Ogólnie rzecz biorąc, testy „horror” są subiektywnie oceniane przez odbiorców w semantyce ciemności, prostoty, niespodziewania, dyskomfortu, niepokoju, niebezpieczeństwa, aktywności i brutalności.

Przy tym, zawiązanie jako *locus* wejścia w tekst wykazuje niski poziom wydajności statystycznie istotnych składników semantyki. Jednocześnie już tu pojawia się wyraźne poczucie dyskomfortu, dominuje ono i nad konstruktami zagrożenia i napięcia. Czynnik aktywności jest ambiwalentny: obok semantyki „płynności”, „powolności” i „bierności” pojawia się „ostrość”.

Najwyższy poziom wydajności statystycznie istotnych składników semantyki demonstrują fragmenty-kulminacje. W tych fragmentach czynniki niepokoju są wyrażone czytelnie: rośnie poczucie zagrożenia, napięcia, dyskomfortu, zimna i ciemności. Tekst zaczyna zaczyna być oceniany przez respondentów jako agresywny, ostry, aktywny, dynamiczny i brutalny; jego subiektywna złożoność wzrasta. Stwierdzono, że otwartość lub bliskość przestrzeni w fabule nie odgrywa znaczącej roli dla odbiorcy.

Teksty gatunku „horror” zachowują swój potencjał i w rozwiązaniu utworu. Subiektywna semantyka rozwiązania jest spolaryzowana: niektóre konstrukcje zachowują stałe znaczenie (zagrożenie, niespodzianka, napięcie i dyskomfort), inne wykazują wahanie pomiędzy światłem a ciemnością, ciepłem i zimnem, płynnością i ostrością. Stwierdzono, że pomimo zmniejszenia uczucia ciemności i zimna od punktu kulminacyjnego do rozwiązania, po przeczytaniu dzieła czytelnik może czuć się komfortowo, dlatego analizowane prace nie są „skuteczną kozetką psychoanalitka” dla masowego czytelnika.

Podsumowując wyniki badania można więc stwierdzić, że na poziomie percepcji proza artystyczna gatunku „horror” charakteryzuje się negatywnym zabarwieniem emocjonalnym z dominacją semantycznego pola strachu. Permanentna lokalizacja semantyki zgrozy, w tym komponentu fabularnego rozwiązania, zmusza do zakwestionowania terapeutycznej przydatności tekstów gatunku „horror” dla czytelnika ze względu na praktyczny brak efektu katharsis po ich lekturze.

BIBLIOGRAFIA:

- Bal, P. M., Veltkamp, M. (2013). How does fiction reading influence empathy? An experimental investigation on the role of emotional transportation. *PLoS ONE* 8(1): e55341. doi: 10.1371/journal.pone.0055341.
- Bradbury, Ray (1977) : Something Wicked This Way Comes. *Granda Publishing Limited*, 128 p.
- Dahl, Roald. (1964) : The Painful Pleasure of Suspense. *Life*, p. 16.
- Hartley, David (2013) : Observations on Man, his Frame, his Duty, and his Expectations. *Cambridge University Press*. p. 488.
- King, Steven (1987) : Danse Macabre. *Berkley Books*, 437 p.
- Literature as Cultural Ecology: Notes Towards a Functional Theory of Imaginative Texts With Examples from American Literature (2001) : *Literary History. Cultural History: Force-Fields and Tensions*. Ed. Herbert Grabes. Tübingen: Gunter Narr, p. 85–100.
- Shibles W. (1974) : Emotion. The Method of Philosophical Therapy. *White Water*, Wisconsin: *Language*, P. 26–29.
- Артемьева Е. Ю. (1999): Основы психологии субъективной семантики. Москва: Наука ; Смысл. 350 с.
- Брюховський В. С. (2010) : Factum est factum. Біобібліобріукація. Київ: Києво-Могилянська академія. 991 с.
- Все страхи мира: Ноггог в литературе и искусстве (2015): Санкт-Петербург – Тверь: Изд-во Марины Батасовой. 384 с.
- Вовк О. В. Жак як основний жанротвірний елемент в американських романах літератури жахів (2016): Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету. №24. том 1. С 84–87.
- Гром'як Р. Т. (2001) : Літературна рецепція в компаративістичних студіях. *Біблія і культура*. № 3. С. 45–48.
- Лавкрафт Г. Ф. Сверхъестественный ужас в литературе (2001) / Пер. Л. Володарской. Азатот. М., 2001. С. 407–480.
- Літературознавчий словник-довідник (2006) : / ред. Р.Т. Гром'як, Ю.І. Ковалів, В.І. Теремко. Київ : Академія, 751 с.
- Лозова О. М. (2018) : Атрибуція компетентним читачем персонажів європейських національних літератур. *ScienceRise*. №10, С. 32–35.
- Лозова О. М. (2011) : Методологія психосемантичних досліджень етносу. Київ: Слово, 176 с.
- Петренко В. Ф. (2005) : Основы психосемантики. Санкт-Петербург: Питер, 480 с.
- Прозоров В. В. (1978) : Художественный текст и читательское восприятие (К теории вопроса). *Филологические науки*. №1. С. 11–17.
- Сазонова Я. Ю. (2014) : Лінгвістичні схеми ініціації читача в англійських текстах оповідань жахів. *Наукові записки. Серія: Філологічна*. Вип. 44. С. 261–265.
- Родионова Н. В. (1996) : Семантический дифференциал (Обзор литературы). *Социология: методология, методы, математические модели*, № 7. С. 161–183.
- Рубинштейн С.Л. (1984) : Эмоции *Психология эмоций. Тексты* / ред. В.К. Виллюнаса. Ю.Б. Гиппенрейтер. Москва: МГУ, 1984. С. 152–161.

Додатки

Використані тексти

1. Рэй Брэдбери, «Следующий» (розв'язка)

В такую погоду было здорово ехать через тропик Рака. Сверкающий автомобиль мягко подпрыгивал на ухабах, петлял между сопками, с ревом вписывался в крутые повороты, оставляя за собой легкое облачко дыма и все больше приближаясь к Соединенным Штатам. В машине сидел Джозеф – как всегда свежий, румяный и в панаме. На коленях у него уютно свернулся неизменный фотоаппарат – он не расставался с ним даже за рулем. К лапкану желтого пиджака была пришилена черная шелковая ленточка.

Оглядывая проносящийся пейзаж, Джозеф рассеянно взмахнул рукой, словно обращался к попутчику... но осекся. Тут же его губы тронула глуповатая улыбка – он снова отвернулся к окну и принялся мычать себе под нос какой-то мотив. В то время правая его рука тихонько подкрадывалась к соседнему сиденью...

Оно было пусто.

2. Ричард Матесон, «Выпей крови моей» (зав'язка)

Говорили о том, что с наступлением темноты он кудахтал и лалял в своей детской кроватке. Что пошел он в два месяца. Что имел привычку сидеть, уставившись на луну. Вот о чем говорили люди.

Жюль, единственный ребенок в семье, постоянно вызывал беспокойство родителей, быстро заметивших отклонения в его развитии. Ребенок казался им слепым из-за своего отсутствующего взгляда, но врач рассеял их опасения. Кроме того, по мнению врача, Жюль, имея такую крупную голову, мог быть либо гением, либо идиотом. Он оказался идиотом.

До пяти лет ребенок не вымолвил ни одного слова. Но однажды, во время ужина он сел за стол и произнес слово «смерть». Родители не знали, радоваться ли им или горевать. В конце концов они решили, что Жюль вряд ли понимает значение этого слова.

3. Джералд Керш, «Люди без костей» (розв'язка)

– Дайте мне еще немного рома, – попросил Гудбоди.

Сейчас его руки крепко держали стакан. От рома взгляд прояснился, и он весело посмотрел на меня.

Я сказал ему:

– Допустим, что ваш рассказ правдив. Неужели эти люди без костей и есть марсиане? Даже звучит странно: марсиане – и на Земле. Выходит, они беспозвоночные и как-то чувят металл, если...

– О чем вы говорите?! – вскричал Гудбоди. – Нет, нет, марсиане адаптировались к новым условиям жизни. Они неузнаваемо изменились, деградировали, прошли долгий эволюционный путь... Вы не понимаете, что я хочу сказать? Глупец, как же вы не можете этого понять? Жалкий идиот! Леовард не открывал марсиан. Эти бескостные твари и есть люди. Мы – марсиане!

4. Чарльз Финни, «Черный ретривер» (зав'язка)

Днем мы с женой решили отдохнуть во дворике, пока дочка смотрела телевизор. Обе наши маленькне собачки с радостью присоединились к нам. Чарн сразу забрался под кресло и уснул. Такса принялась рыться возле граната. Мы с женой болтали о самых тривиальных вещах: о телевизионных передачах, о том, что надо будет погулять в следующем месяце, о том, когда чинить наш драндулет.

Также надоело копать, и она начала носиться по дворику, обнюхивая траву и кусты. Она на какое-то время пропала из виду, а потом

появилась снова, таща что-то в пасти. Свою находку она поднесла к креслам и бросила. Это была мертвая птица.

5. Стивен Кинг «Человек, который любил цветы» (розв'язка)

Если на костюме брызги крови, подумал он, то их будет не так заметно в сумерках, если не выходить на ярко освещенные места. Ее имя было НЕ Норма, но он знал Свое имя. Его имя было... было... ЛЮБОВЬ.

Его имя было Любовь, и он шел по темным улицам потому, что Норма ЖДАЛА его. И он найдет ее. Обязательно найдет. Совсем скоро.

На его лице появилась улыбка. Выйдя на 73-ю улицу, он прибавил шаг. Супружеская парочка средних лет, вышедшая посидеть перед сном на ступеньках своего подъезда проводила прошедшего мимо них молодого человека долгим взглядом. Голова его была мечтательно запрокинута назад, взгляд устремлен вдаль, на губах полуулыбка.

– Как давно я не видела тебя таким, – замороженно проговорила женщина.

– Что?

– Ничего, – ответила она, глядя вслед молодому человеку в сером костюме, исчезающему во мраке надвигающейся ночи.

6. Роберт Блох, «Игрушка для Джульетты» (кульмінація)

Застенчивый викторианец – не подозревающий, что он в бойне!

– Кто... кто вы? Где я?

Привычные вопросы, заданные привычным тоном... Джульетта порывисто обняла игрушку и подтолкнула ее к постели.

– Скажите мне, я не понимаю... Я жив? Или это рай?

Накидка Джульетты полетела в сторону.

– Ты жив, дорогой... Восхитительно жив! – Джульетта рассмеялась, начав доказывать утверждение. – Но ближе к раю, чем думаешь. И, чтобы доказать это утверждение, ее свободная рука скользнула под подушку.

Однако ножа там не было. Каким-то непостижимым образом он оказался в руке игрушки. И сама игрушка утратила всякую привлекательность.

7. Поппи Брайт, «Вкус полыни» (зав'язка)

Кроме нас в доме никого не было. Воздух был напоен сладким ароматом магнолий и зловонием болотного газа. Вечерами мы сидели на веранде и потягивали вино из семейного погреба, глаза сквозь крепчаю-

щий алкогольный туман на манившие нас с болот блуждающие огоньки, неустанно пытаясь придумать новые, ещё неизведанные развлечения. В периоды безумной скуки остроумие Луиса не знало пределов, и когда он в первый раз предложил раскопать могилу, я только рассмеялся.

– Сам подумай, что мы станем делать с кучкой засохших старых останков? Истолчём и приготовим зелье для ритуалов вуду? Мне больше понравилась идея постепенно приучать себя к ядам.

Луис резко повернулся ко мне. Его глаза были необычайно чувствительны к свету, и даже в этом болотном сумраке он носил тёмные очки, скрывая за ними свои чувства.

8. Чарльз Дж. Финни, «Черный ретривер» (розв'язка)

Кто-то из соседских ребятишек видел, как она пробежала с голубем в пасти и нырнула в канаву. Они тут же рассказали взрослым, и мы позвонили на живодерню. На этот раз приехал Другой ловец. И он без труда подстрелил бросившуюся на него суку и забрал выводок.

Мы дружно порешили, что собака забегала к нам за добычей, чтобы кормить щенков, а убитых зверьков бросала, потому что мы ее спугивали. Что ж, такое объяснение удовлетворило почти всех.

Но то, что случилось потом, заставляет меня с гораздо меньшим доверием отнестись к такому простому объяснению. Я недавно взялся помыть машину и обнаружил на крыше царапины и следы. Это были отпечатки лап огромной собаки.

9. Джералд Керш, «Люди без костей» (кульмінація)

Ленивец, который совершенно не знает страха, испугался. Он попытался убежать от них, зацепившись за верхнюю, более тонкую ветку. Но она не выдержала и под его тяжестью обломилась. Падение было ужасным. Он никак не мог подняться на лапы. Они набросились на него, облепили дрожащим студнем и стали жадно, с бульканьем сосать его. И когда они ели, их тела из серых становились розовыми, а потом коричневыми.

К счастью, они боялись нас. Генетическая память срабатывала безотказно. Когда они чувствовали мое присутствие, они удирали от меня, ускользали, растворяясь в тенях, которыми полны джунгли, и плясали, плясали там свой дикий танец. Беспокойные лихие твари! Ужас охватил меня, когда я увидел, как они, насытившись

мясом ленивца, принялись кружиться под деревьями, и я бежал, бежал со всех ног.

10. Лес Дэниэлс, «Они придут за тобой» (зав'язка)

– Может быть, вы сегодня уйдете с работы пораньше, мистер Блосс?

Все называли его мистер Блосс. Все остальные сотрудники фирмы были просто Дейвами, Данами или Чарли, но он всегда был именно мистером Блоссом. И его это вполне устраивало. Ему это даже нравилось. Иногда он подумывал, что, может быть, стоит выдрессировать жену, чтобы и она тоже обращалась к нему «мистер Блосс».

Но когда он пришел домой, она обращалась отнюдь не к нему.

Она громко взывала к Господу Богу.

Она была наверху. На втором этаже. В спальне. Она истошно кричала, но вроде бы – не от боли. Впрочем, это можно исправить. И нужно исправить.

Потому что она была там не одна. Кто-то громко пыхтел в такт ее воплям к Создателю. Что весьма огорчало мистера Блосса. Даже можно сказать, удручало.

11. Харлан Эллисон, «Все звуки страха» (розв'язка)

Наугад нашарив шпингалет, Тедроу наглухо закрыл наблюдательное окошко – и руки его бессильно повисли.

А тем временем в палате номер шестнадцать Ричард Беккер, прижавшись спиной к мягкой войлочной обивке, выглядывал за дверь, выглядывал в коридор, в мир – выглядывал беспрестанно.

Выглядывал таким, каким сюда и пришел.

Безликий. От лба – и до подбородка – пустая, голая, абсолютно ровная поверхность. Пустой. Безъязыкий. Лишенный возможности воспринять и облик, и звук, и запах. Безликое и бессодержательное существо, которое всемогущий Бог не удосужился одарить способностью отражать этот мир. Его Система больше не действовала.

Ричард Беккер, актер, сыграл свою последнюю роль – и теперь ушел прочь, забрав с собой Ричарда Беккера, человека.

12. Ричард Матесон, «Выпей крови моей» (кульмінація)

Он пересек дворик и зашел в небольшую лачугу. Внутри было темно и сыро. Было полно щепня, жестяных банок, отсыревшего картона

и нечистот. Жюль убедился, что летучая мышь никуда не ускользнет. Затем плотно закрыл дверь на засов. Сердце учащенно билось, руки и ноги дрожали. Он отпустил летучую мышь. Она улетела в угол и прицепилась к деревяшке. Жюль нервно сорвал с себя рубашку. Губы его дрожали. Он улыбался как сумасшедший. Он сунул руку в карман брюк и вытащил маленький перочинный ножик, украденный им у матери. Он открыл нож и провел пальцем по лезвию. Порезался до мяса. Трясущимися руками ткнул себя в горло. Кровь потекла по пальцам.

– Граф! Граф! – кричал он в безумной радости. – Пей мою красную кровь! Выпей меня! Выпей меня!

13. Стивен Кинг, «Человек, который любил цветы» (зав'язка)

По радио передавали плохие новости, которые никто не слушал: маньяк-убийца до сих пор не пойман, хороших известий из маленькой азиатской страны под названием Вьетнам (диктор произнес это название «Вайтнам») по-прежнему не получено – остается пока ждать, в Ист-ривер найдено тело женщины – личность не установлена, суду присяжных штата Нью-Йорк не удалось доказать причастность некоторых членов администрации штата к истории с крупной партией героина – еще одна битва в войне с наркомафией проиграна, русские провели еще одно ядерное испытание. Все это казалось в этот вечер каким-то нереальным и совершенно никого не волновало. Воздух был мягким и теплым. Двое мужчин с отвисшими от пива животами пересчитывали свои пятицентовики и время от времени обменивались дружескими шутивными тумаками. Весна плавно переходила в лето, а лето в городе – пора романтических мечтаний.

14. Лес Дэниэлс, «Они придут за тобой» (кульмінація)

Потому что они пришли за ним.

Что бы с ним ни случилось в дальнейшем (никакой больше работы, никакого телевизора), он сделал что-то такое, что породило чудо. Мертвые вернулись к жизни, чтобы ему отомстить, чтобы его наказать. Много ли человек на свете, которые могут сказать о себе то же самое?! Так что: здравствуйте, мертвые, долгих вам лет жизни... Это был звездный час мистера Бласса.

Триумф всей его жизни.

Он отступил к стене, выбирая оптимальную точку обзора. Обе двери открылись разом. Его взгляд заметался между той дверью и этой.

Он безотчетно облизал губы. Такой эйфории он не испытывал в жизни. Это был просто экстаз. Пьянящий восторг, порожденный страхом.

15. Харлан Эллисон, «Все звуки страха» (кульмінація)

Распахнув тяжеленную стеклянную дверь, что вела в крыло надзорных палат, Тедру впервые услышал вопль.

В вопле – мучительном и молящем, вопрошающем о чем-то неизъяснимом и безнадежно потерянном трепете голоса – доктору Тедру слышались все звуки страха, что когда-либо вырывались из горла любого из обитателей этой вселенной. И куда больше того. В этом вопле каждому слышался собственный голос – каждому казалось, что то рыдает и тоскует его собственная душа.

Тоскует и рыдает о чем-то неведомом... И крик повторился:

«Свет! Дайте свет!»

Другая жизнь, другой голос, другой мир. Бессмысленная и злоеющая мольба, что доносится откуда-то из пыльного угла далекой вселенной. И повисающая там в безвременье – трепещущая в безысходной и беспросветной муке.

16. Рэй Брэдбери, «Следующий» (кульмінація)

– Я хочу, чтобы ты обещал мне кое-что. Пожалуйста, прошу тебя...

– Но что?

– Сначала открой.

– Я спрашиваю – что? Что именно? – раздался голос из-за закрытой двери.

– Обещай мне... – начала Мари и загнулась.

– Ну что, что тебе обещать? – спросил Джозеф, прервав затянувшуюся паузу.

– Обещай мне... – снова начала Мари и снова замолчала.

На этот раз муж ничего не сказал. Мари обнаружила, что ее сердце стучит в унисон с часами. Где-то за окном скрипнул фонарь.

– Обещай мне, если что-нибудь... случится... – услышала она свой голос – такой глухой и далекий, будто она стояла в миле отсюда, – ...если что-нибудь случится со мной, то ты не дашь похоронить меня на этом кладбище, рядом с этими мерзкими катакомбами!

17. Роберт Блох, «Игрушка для Джульетты» (зав'язка)

Со всех сторон на нее глядело очаровательное лицо, обрамленное золотыми кудрями. Лицо ребенка, лицо ангела. Разительный контраст зрелому телу в легкой накидке.

Но Джульетта улыбалась не беспричинно. Она улыбалась, потому что знала: вернулся Дедушка и привез ей новую игрушку. Надо приготовиться.

Джульетта повернула кольцо на пальце, и зеркала померкли. Еще один поворот полностью затемнил бы комнату. Поворот в обратную сторону – и зеркала засияют слепящим светом. Каприз – но в том-то и секрет жизни. Выбери удовольствие.

А что ей доставит удовольствие сегодня ночью?

Джульетта подошла к стене, взмахнула рукой, и одна из зеркальных панелей отъехала в сторону, открывая нишу, похожую на гроб, с приспособлениями для выкручивания пальцев и специальными «сандалиями».

Мгновение она колебалась; в эту игру она не играла давно.

18. Поппи Брайт, «Вкус полыни» (розв'язка)

Я вновь пойду на негритянское кладбище в южной стороне дельты. Вновь найду – на этот раз в одиночку – одинокую могилу, и воткну свою лопату в её чёрную землю. Когда я откошу гроб – я знаю, я в этом уверен – я найду там не сморщенные останки, что мы видели в первый раз, но спокойную красоту восполненной юности; юности, что он вынул из Лунаса. Лицо его будет резной узорчатой маской спокойствия. Амулет – я знаю, я в этом уверен – будет покоиться на его шее.

Смерть – последний шок боли и пустоты, цена, которую мы платим за всё остальное. Может ли она стать сладчайшей дрожью, единственным спасением, которого мы способны достичь, единственным истинным моментом самопознания?

Informacja o autorce:

Łozowa Olga Mykołajiwna, doktor habilitowany nauk psychologicznych, profesor, Kierownik Katedry Psychologii Praktycznej, Uniwersytet imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie.

Tetiana Sawrasowa-W'jun

Uniwersytet imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie, Ukraina

ORCID ID: 0000-0001-5737-6189

TECHNOLOGIA PRZEZWYCIEŻENIA STRESU U WSPÓŁCZESNEJ OSOBOWOŚCI METODĄ BAJKOTERAPII

Niniejsze badania prowadzą się do stworzenia i sprawdzenia w praktyce technologii przezwyciężenia stresu osobowości, która opiera się na metodach bajkoterapii. Naukowe badanie problemu przeprowadzono na bazie Uniwersytetu im. Borysa Hrinchenki w Kijowie, a uczestniczyło w nim 74 studentów. W procesie realizacji badań doprecyzowano treść, strukturę stresu osobowości, dobrano narzędzia diagnostyczne do badania wskaźników badanego zjawiska, przeprowadzono etapy konstatacji i formowania eksperymentu, analizę korelacyjną. Wyniki eksperymentu pokazały, że technologia przełamania stresu osobowości metodami bajkoterapii jest skuteczna. Po wdrożeniu programu działań opartych na metodach bajkoterapii, zmniejszył się poziom stresu osobowości. Uzyskane wyniki mogą być wykorzystane w procesie edukacyjnym uczelni wyższych w celu zmniejszenia poziomu stresu u młodzieży.

Współczesne wydarzenia odbywające się na świecie, w tym na Ukrainie, niezwykle tempo rozwoju technologii, duże objętości strumieni informacji i niestabilność społeczno-ekonomiczna, prowadzą do pojawienia się u ludzi napięcia emocjonalnego, które trudno jest przezwyciężyć samodzielnie. Takie napięcie generuje szereg zaburzeń w nerwowych, umysłowych, fizjologicznych procesach człowieka. Stąd nie dziwi fakt, że problem stresu stał się tematem badań naukowych wielu badaczy [Bera, 2016; Al-Dubaj, Al-Naggar, Alshagga i Rampal 2011; Essel i Owusu 2017; Lazarus i Cohen 1977; Prabu 2015; Selye 1975].

Należy zaznaczyć, że stres interpretuje się jako ogólne napięcie adaptacyjne, niespecyficzną reakcję organizmu w odpowiedzi na